



LA VANDA

Lavanda: la pianta dai molteplici utilizzi

La lavanda costituisce una delle piante medicinali più conosciute ed è inoltre protagonista indiscussa dei prodotti cosmetici. I motivi della sua popolarità risiedono nelle molteplici proprietà che essa racchiude.

Caratteristiche e proprietà generali della lavanda

Il genere *Lavandula* fa parte della famiglia delle *Lamiaceae* e comprende circa trenta specie originarie dei Paesi del Mediterraneo, come la *Lavandula Spica* o *Lavandula Officinalis*, la *Lavandula Latifolia*, la *Lavandula Stoechas*, la *Lavandula Angustifolia*, ed innumerevoli ibridi denominati *Lavandini*, coltivati in grandi quantità per via dell'alto rendimento in oli essenziali. Tutte le specie sono accomunate dalla stessa caratteristica: l'inconfondibile profumo che pervade i nostri sensi quando abbiamo per le mani un rametto di questa incantevole pianta.

La lavanda ha **proprietà calmanti** e **antispasmodiche**, viene impiegata come suffumigio per **curare tossi stizzose** e **asma**. Per uso esterno ha **proprietà antisettiche, disinfettanti, antinevralgiche, cicatrizzanti, vasodilatatrici** ed aiuta ad alleviare i **dolori muscolari**. E' un buon **tonico cardiaco** e calmante ed è inoltre considerata un **leggero sedativo**, favorendo gli stati di rilassamento corporeo.

Dai fiori freschi viene estratto l'olio essenziale; i fiori essiccati trovano invece molteplici impieghi. Scopriamoli insieme!

Fiori di lavanda: come utilizzarli

La lavanda è una pianta rustica e forte, che cresce nei terreni aridi e sassosi dei paesi del Mediterraneo. Coloro che posseggono già questa pianta possono raccogliercene i fiori all'inizio della fioritura (mesi di giugno e luglio). L'infiorescenza dovrà essere raccolta con tutto il fusto. Dopo aver formato dei mazzetti, questi verranno fatti essiccare appesi a testa in giù in un luogo fresco ed al riparo dal sole. Una volta essiccati, i fiori potranno essere separati dai fusti e conservati in barattoli di vetro. Coloro che non possono raccogliere direttamente i fiori di Lavanda, possono acquistarli in erboristeria o comprarli online su siti specializzati. Le tisane a base di fiori di lavanda - spesso usati in sinergia con altre piante – aiutano ad **attenuare gli stati d'ansia**, favorendo un generale rilassamento; sono inoltre utili in caso di **cattiva digestione, mal di testa, mal di gola e raffreddamento**.

La lavanda **agisce inoltre contro tarme e parassiti**: i fiori essiccati possono quindi essere posti in sacchetti di stoffa e collocati nei cassetti della biancheria e negli armadi.

CURIOSITÀ

Il nome di questo arbusto deriva dal gerundio latino "lavare" - che deve essere lavato- e riconduce alle abitudini di impiegare la lavanda per la detersione e la cura del corpo. Le acque termali dei Romani venivano infatti profumate con un estratto dei suoi fiori. L'olio di lavanda veniva aggiunto all'acqua del bagno o impiegato nella fabbricazione di saponi. Nella medicina antica trovava inoltre impiego come antiparassitario, diuretico ed ipnotico; gli antichi Greci la impiegavano come cura per il trattamento dei disturbi di gola, stitichezza e respirazione. Molti inoltre sono i documenti antichi che riportano la lavanda tra le erbe impiegate per la realizzazione di medicinali contro dolori intestinali, nausea e singhiozzo. E cosa dire degli Egizi? essi, apprese le tecniche di estrazione dell'olio essenziale, lo utilizzavano nel processo di mummificazione, per preservare e purificare il corpo del defunto.

Olio essenziale di lavanda

L'olio essenziale di lavanda si presenta come un liquido incolore dall'aroma floreale.

PARTI IMPIEGATE: Sommità fiorita

MAGGIORI COSTITUENTI: Limonene, Eucaliptolo, Canfora, Linalolo, Acetato di linalile, Terpinene-4-olo, Lavandulolo

METODO DI ESTRAZIONE: Distillazione in corrente di vapore

VOLATILITÀ: 85 (tono medio)

RESA IN ESSENZA: 0,8 – 1,2%

NOTA DI MISCELA: medio-alta

COSTO: medio

L'olio essenziale di lavanda è uno degli oli essenziali più versatili in aromaterapia.

L'olio essenziale di lavanda viene impiegato in caso di:

- **Ansia, stress, nervosismo, insonnia**, grazie alle sue proprietà sedative.
- **Tosse, bronchiti, mal di gola, raffreddore**, grazie alle sue proprietà balsamiche e decongestionanti.
- **Gonfiore addominale, cattiva digestione, inappetenza**, grazie alle sue proprietà carminative.
- **Dolori mestruali**, grazie alle sue proprietà analgesiche.
- **Scottature, punture di insetti, ferite, irritazioni**, grazie alle sue proprietà antibatteriche ed antisettiche.
- **Dolori articolari di schiena, testa, nervo sciatico, collo**, grazie alle sue proprietà antireumatiche ed antinfiammatorie.
- **Ulcere e cattiva digestione**, grazie alle sue proprietà digestive.
- **Acne, psoriasi, dermatiti**, grazie alle sue proprietà purificanti.

L'olio essenziale di lavanda, diluito in un olio vegetale - olio di mandorle dolci, olio di argan – è utile inoltre per combattere:

- Smagliature
- Pelle arrossata dal sole



ATTENZIONE!

L'assunzione di grandi quantitativi di olio essenziale di lavanda può causare problemi a carico dell'apparato digerente e nervoso, e causare stordimento. Se ne sconsiglia l'assunzione insieme a medicinali o terapie a base di iodio e ferro e l'uso abbinato ad antidepressivi o farmaci sedativi, nonché anticoagulanti. Si suggerisce cautela nella somministrazione ai bambini ed alle donne in gravidanza. In caso di allergia può provocare dermatiti e sfoghi.